

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**ПСИХИЧЕКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ**

Направление «37.03.01-Психология»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
«_____» _____ 2019 г.

Исполнитель:

Рыжкова Наталья Александровна,
обучающийся 403 группы

Научный руководитель:

Набойченко Е.С., доктор психол.
Наук., профессор

Екатеринбург, 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ФАКТОР СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ.....	7
1.1. Понятия стресса и стрессоустойчивости.....	7
1.2. Учебная деятельность студентов как источник стресса.....	14
1.3. Психическая саморегуляция студентов в учебной деятельности...	20
Выводы по 1 главе.....	25
Глава 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ФАКТОРА ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ.....	27
2.1. Организация и методы исследования.....	27
2.2. Результаты, анализ и интерпретация результатов исследования.....	31
2.3. Рекомендации по формированию и развитию стрессоустойчивости.....	39
Выводы по 2 главе.....	44
Заключение.....	45
Список литературы.....	48
Приложения.....	52

Введение

В современном мире человек все чаще сталкивается со стрессом во время взаимодействия с окружающей его средой. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Степень воздействия психологического напряжения на организм, умение или неумение справляться со стрессами оказывает огромное влияние на эмоциональное и физическое состояние человека.

Главной задачей системы высшего образования на современном этапе развития является обеспечение качества системы высшего образования, направленного на формирование саморазвивающейся, самореализующейся и самодостаточной личности. Студент обладает большими ресурсами для развития. Но у каждого студента есть ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать реализовать данную задачу. Среди этих особенностей немаловажное место занимает стрессоустойчивость. В студенческой жизни стресс часто является ее спутником. Студент, учась в университете, сталкивается с личностными выборами, самоанализом и самоопределением.

Причин эмоционального напряжения студента при получении высшего образования может быть множество: повседневное напряжение из-за недостаточного количества времени в решении учебных и бытовых проблем (безрассудное распределение времени на учебную деятельность и отдых), болезни, которые прерывают учебный процесс, нарушенный режим дня (сон и бодрствование), конфликты в студенческой группе и семье, и многое другое. На успешную профессиональную подготовку будущего специалиста влияет много факторов, одним из них является стресс, которому подвергаются студенты. Возникающие трудности с учебным процессом, влияют на появление дополнительного напряжения, вследствие чего, развивается стресс.

Проблеме стресса посвящено большое количество работ, авторами которых являются отечественные исследователи А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, Ф.Е. Василюк, Л.А. Китаев-Смык, Н.И. Наенко, Л.П. Гримак, В.А. Бодров, Д.М. Аболин, В.А. Ганзен, В.Д. Небылицын, Д.Н. Исаев и многие другие, а также зарубежные авторы Г. Селье, А. Минделл, Р. Лазарус, Р. Лонье, М. Селегман, И. Розенток, Н. Ризви и другие. Особое внимание ученые выделяют изучению факторов устойчивости, ее проявлениям в учебной деятельности, а также значению на пути освоения профессии молодым специалистом. Это показано в работах отечественных и зарубежных авторов – К.К. Платонов, О.Я. Черникова, В.Л. Марищук, Л.А. Китаев-Смык, В.А. Бодров, С.В. Субботин, Р. Лазарус, С. Фолкман, Л. Перлин, С. Кобаса, и другие.

Современное образование, несомненно, особое место в числе важных проблем выделяет развитию к осмысленному и ответственному планированию и организации своей будущей профессиональной деятельности.

В психолого-педагогических исследованиях отмечается, что результат учебной и дальнейшей профессиональной деятельности обучающихся зависит от уровня развития осознанной саморегуляции, то есть такими навыками, которые помогают им регулировать процесс реализации внешней и внутренней активности и управлять им (О.А. Конопкин, Н.Ф. Круглова, А.К. Осницкий). В отношении к действиям человека, его психическим состояниям и процессам, которые относятся к процессу выполнения деятельности, осуществляет объединяющую функцию саморегуляция.

И.М. Сеченов и И.И. Павлов были первыми, кто стал изучать регуляторный характер протекания психических процессов. Огромная заслуга в постановке и раскрытии важных аспектов проблем психическим саморегуляции принадлежит В.Н. Бехтереву, а также его ученикам и последователям в лице А.Ф. Лазурского, М.Я. Басова, В.Н. Мясищева, Б.Г. Ананьева. Идеи произвольной регуляции действий человека и различных

психических процессов были развиты в работах Л.С. Выготского. Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, направленный на управление своим поведением. В.И. Селиванов включал регуляцию эмоций и психических состояний, создание психической устойчивости, обеспечивающей успешность деятельности.

Учебный стресс, сопровождающий студента на протяжении всего периода получения высшего образования, оказывает влияние на успешность обучения и здоровье студента. Большое значение имеет изучение саморегуляции и стрессоустойчивости студентов, так как многообразие подходов к проблемам стрессоустойчивости и саморегуляции не позволяют оставить их без внимания.

Проблема исследования: изучение саморегуляции студентов ВУЗов и условий, способствующих развитию саморегуляции в ситуациях стресса.

Цель исследования: выявление взаимосвязи развития психической саморегуляции и стрессоустойчивости студентов ВУЗов.

Предмет исследования: факторы, влияющие на стрессоустойчивость студентов ВУЗов.

Объект исследования: психическая саморегуляция студентов.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что стрессоустойчивость студентов высшего учебного заведения зависит от развития саморегуляции, поскольку обучение для студентов является стрессовым.

Исходя из цели, предмета, объекта и гипотезы исследования, мы будем реализовывать следующие **задачи исследования:**

1. Изучить психологическую литературу по проблеме исследования;
2. Осуществить подбор психодиагностических методик, с целью выявления особенностей саморегуляции и стрессоустойчивости;
3. Изучить уровень связи развития саморегуляции и стрессоустойчивости у студентов;

4. Проанализировать и обобщить полученные результаты исследования;

5. Разработать рекомендации формирования и развития стрессоустойчивости у студентов.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ методической литературы по теме исследования.

2. Эмпирические методы: методики: Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»; Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ, в модификации В.И. Моросановой, Р.Р. Сагиева («стиль саморегуляции студентов»); «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» Усатов И. А.

3. Методы математико-статистической обработки данных: Коэффициент корреляции Спирмена.

Теоретическая значимость исследования состоит в расширении знаний о саморегуляции как фактора повышения стрессоустойчивости у студентов.

Практическая значимость исследования состоит в том, что его результаты и выводы могут быть использованы в профессиональной деятельности педагогов и психологов высших учебных заведений в качестве профилактики разнообразных стрессовых ситуаций и повышения уровня саморегуляции и стрессоустойчивости у студентов всех курсов обучения.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, в них входят 6 параграфов, заключения, списка литературы (37 источников) и приложений.

Глава 1. Теоретические аспекты исследования психической саморегуляции как фактора повышения стрессоустойчивости у студентов

1.1 Стресс и стрессоустойчивость

Стресс представляет собой один из видов эмоционального состояния, вместе с этим является самостоятельным физиологическим, психическим и социальным явлением. Такое состояние можно охарактеризовать повышенной физиологической и психической активностью. При этом крайняя неустойчивость является одним из главных свойств стресса. При благоприятных условиях это состояние может преобразоваться в оптимальное состояние, а при неблагоприятных условиях – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Г. Селье был первым, кто определил понятие «стресс», в 1936 году. Под стрессом он понимает неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [31]. Объясним, что мы имеем ввиду под словом *неспецифический*. Каждое предъявляемое организму требование характерно, или *специфично*. К примеру, бег вверх по лестнице с максимальной скоростью для человека, предъявляет повышенные требования к мускулатуре и сердечно-сосудистой системе. Мышцам необходим источник энергии для такой усиленной работы, поэтому сердцебиения учащаются, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц.

Любое лекарство и гормон не были лишены специфическими действиями. Мочегонные повышают выделение мочи, гормон адреналин учащает пульс и увеличивает кровяное давление, одновременно поднимая уровень сахара в крови, а гормон инсулин понижает содержание сахара. Все изменения, которые происходят в организме человека, имеют нечто общее между собой. Они выдвигают требование к перестройке в организме. Это

требование является неспецифичным, оно состоит в адаптации к возникшей трудности, в любом ее проявлении.

Другими словами, для того, чтобы возобновить нормальное состояние, все воздействующие раздражители вызывают неспецифическую потребность реализовать приспособительные функции. Эти функции автономны от специфических воздействий. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса.

Адаптация, к возникающему стрессу, проходит несколько фаз. В первой фазе - фазе тревоги – осуществляется мобилизация защитных сил организма, повышается его устойчивость. При этом организм работает с большим напряжением. Также, на данном этапе организм регулирует нагрузку с помощью функциональной (поверхностной) мобилизации резервов, не применяя глубинные структурные перестройки. Физиологически первичная мобилизация проявляется в сгущении крови, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышенное выделение азота, фосфатов, калия, вместе с этим отмечается увеличение печени или селезенки и т.д.

Далее следует вторая стадия стресса – резистенция (стабилизация). На этом этапе можно выделить равномерный расход адаптационных резервов организма. Третья фаза – фаза истощения наступает при долговременном стрессе или влияющие стрессоры очень интенсивны. В организме наступают структурные перестройки из-за того, что функциональные резервы были исчерпаны на первых двух стадиях. Но если для дальнейшего функционирования этих перестроек не достаточно, адаптация к изменившимся условиям среды и деятельности выполняется за счет невозполнимых энергетических ресурсов, что влечет за собой истощение.

Следовательно, когда организму необходимо адаптироваться к новым условиям – образуется стресс.

Через некоторое время, Г. Селье решает разделить понятие «стресс» на два вида: дистресс (distress – истощение) и эустресс. Эустресс Селье трактует как положительное явление, при котором стимулируется работа процессов

самосознания. Дистресс происходит при чрезмерном стрессе, когда преобладает чувство беспомощности, безнадежности, «обидной несправедливости» требуемых усилий [31]. Таким образом, был создан новый термин – эмоциональный стресс. Эмоциональный стресс можно охарактеризовать эмоционально-психическими реакциями, синдромами, аффективными реакциями, а также физиологическими механизмами, лежащими в их основе.

Определенный уровень стресса, все же, необходим людям. Каждый человек уникален, по-разному развит, исходя из этого у каждого человека разный предел уровня стресса. В обществе не так много тех, кто предпочитает полный покой, сводя свои запросы к минимуму, сравнимой растительной жизни. Даже самые наименее амбициозные люди пытаются добиться чего-то большего, а не только удовлетворить свои естественные потребности в еде, жилье, сне. Другая сторона медали – люди, которые стремятся к идеалу, посвящают свою жизнь совершенствованию в искусстве или науке – таких людей, также, невероятно мало.

По мнению Р.С. Лазаруса нужно разделять физиологическое и психологическое понимание стресса. Он предположил, что физиологический стресс, связан с реальным раздражителем, что в свою очередь отличает его от психического (эмоционального) стресса, который представляет собой оценивание дальнейших событий, на основе индивидуального опыта человека, как опасных. В последние годы отмечают лишь относительное разделение физиологического стресса от психического, исходя из того, что в каждом из них содержатся элементы другого.

Также, Р.С. Лазарус говорит о том, что стресс – это дискомфорт, который выражается в проявлении соотношения между индивидуальным восприятием требований окружающей среды и ресурсов, необходимые при использовании, но, в итоге, ресурсов оказывается недостаточно. Р.С. Лазарус обращает внимание на то, что большое значение имеет восприятие индивида. Таким образом, можно сделать вывод о том, что если у индивида больше

выражено позитивное оценивание наличия у него ресурсов в соотношении с условиями среды, и чем выше он оценивает свой уровень контроля над ситуацией, то тем большей стрессоустойчивостью он обладает.

В трудах С.Л. Рубинштейна подтверждается то, что динамика психических явлений напрямую зависит от свойств темперамента, особенностей мотивации, опыта переработки информации, развития способностей, физического состояния и многих других причин. Из этого следует, что один и тот же раздражитель может вызывать разные психические состояния у разных людей.

Дж. Эверли и Р. Розенфельд считают, что переход большей части внешних и внутренних раздражителей в стрессоры происходит из-за того, что эмоциональная и мыслительная оценка этих стимулов слишком высока. Если раздражитель не определяется как угроза, направленная в отношении личности, то стрессовая реакция не появляется. Поэтому, можно сделать вывод, что большая часть всех стрессовых реакций, который человек испытывает, по мнению Эверли и Розенфельда, порождает сам человек, и длятся они столько, сколько им позволяют длиться.

Поведенческие проявления стресса можно распределить на 4 группы:

1. Нарушение психомоторики – смена дыхательного ритма, ухудшение сенсомоторных реакций, излишнее напряжение мышц, появление тремора, изменение речи;
2. Нарушение режима дня – проявляется в сокращении времени на отдых и сон, смещении рабочего цикла на ночное время, пренебрежении полезных привычек (зарядка, здоровая пища, активный отдых), появлении неадекватных способов компенсации стресса (курение, наркотики, алкоголь);
3. Нарушение социально-ролевых функций – значительное уменьшение времени на общение с близкими и друзьями, проявление асоциального поведения, сниженный интерес к себе из-за ухудшения восприятия социальных норм и стандартов;

4. Профессиональные нарушения – выражается в повышенном числе ошибочных действий при выполнении рабочих стандартов и низкой продуктивной профессиональной деятельности, а также, в хроническом дефиците времени.

Любой физиологический стресс может произойти из-за боли, высокой или низкой температуры воздуха, шума, непереносимости запаха, гипоксии и по другим различным причинам. Все эти причины сопровождаются эмоциональными переживаниями. Также, существует информационный стресс, который происходит из-за внезапности, новизны обстановки, избытка или недостатка информации. Но чтобы переносить любое воздействие раздражителя, которое вызывает напряжение у организма, необходимо иметь развитую стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость в современной психологии представляет собой свойство личности, которое выражает способность каждого организма поддерживать деятельность при воздействии стрессора.

По мнению С.В. Субботина, стрессоустойчивость можно определить, как уникальную психологическую особенность, которая заключается в специфической взаимосвязи различных свойств индивидуальности, что дает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности.

Б.Х Варданян предполагал об амбивалентной природе стрессоустойчивости как свойства, которые в дальнейшем могут влиять на исход деятельности (успешность – не успешность). Также, характеристики, гарантируемый гомеостаз личности как системы, следовательно, стрессоустойчивость можно понимать как деятельностный и личностный показатель [3].

П.Б. Зильберман говорит о том, что из-за недостаточной гибкости и приспособляемости устойчивости к стрессу может произойти неадекватная оценка сменяющихся обстоятельств. В свою очередь, он определяет

стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, которое характеризуется таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, обеспечивающие оптимальный успех в достижении цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

По мнению В.А. Бодрова, стрессоустойчивость и эмоциональная устойчивость не может стоять в одном ряду по определению. Стрессоустойчивость он описывает, как «интегративное свойство человека, которое, во-первых, определяет степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней и внутренней среды и деятельности. Во-вторых, оно характеризуется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития физиологических, психических и социальных механизмов регуляции текущего состояния и поведения в этих условиях. В-третьих, это свойство проявляется в активации функциональных ресурсов организма и психики, и, вместе с этим, в изменении работоспособности и поведения человека, которые направлены на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности деятельности» [6].

Стрессоустойчивость, как мы уже говорили ранее, выступает в ряду главных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха деятельности. Благодаря развитой стрессоустойчивости, у людей повышаются психическое здоровье, условия социальной стабильности, «предвидение» процессов, которые происходят в обществе. На сегодняшний день выделяют три основных уровня управления стрессом: сознательно овладеть ситуацией и трансформировать ее в конструктивное поведение; импульсивная реакция, усложняющая отношения с обществом, которая дает только разрядку негативных эмоций; и уход от ситуации, вытеснение (во многих случаях неосознанная) негативных чувств, связанных с ней.

Конструктивное поведение характеризуется позитивным развитием ситуации, улучшение отношений с людьми, которых привлекли к участию в

ситуации, новым опытом, увеличением самоуважения и самоуверенности, смена своих поведенческих реакций. Неконструктивное поведение характеризуется противоположным исходом, а именно: ухудшение развития ситуации и отношений с людьми, непостоянство самооценки, самоуважения и самоуверенности, упрощение в поведении.

По характеру индивидуальных реакций людей на стрессовые факторы разделяют на два психологических типа. Для первого типа свойственна большая уязвимость перед стресс-фактором, также, низкий стрессовый порог. Работоспособность и самочувствие организма понижается даже при небольшой интенсивности стресса. Отличающим фактором этого типа является склонность к конкуренции, высокий уровень притязаний, завышенные требования к окружающим. Для второго типа свойственна меньшая склонность к воздействию стресс-факторов, высокий стрессовый порог. Этот тип характеризуется склонностью к компромиссу, быстрой адаптации в ситуации, способностью к самоанализу и самопознанию, сдержанным и разумным отношением к окружающим.

Необходимо отметить, что стрессоустойчивость можно охарактеризовать успешным социальным взаимодействием личности, эмоциональностью, высоким уровнем саморегуляции, низким уровнем тревожности и высоким уровнем психологической готовности к стрессу.

При низкой стрессоустойчивости эти факторы могут привести к развитию у студентов дистресса, отрицательно сказывающемся на их психологическом здоровье, мотивации учения, уровне самореализации и, в конечном итоге, на успеваемости. Отсюда вытекает необходимость развития у студентов особого вида стрессоустойчивости - стрессоустойчивости в ситуации интеллектуального испытания.

1.2 Учебная деятельность студентов как источник стресса

Обучение студентов высших учебных заведений является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. На сегодняшний день не существует единого определения учебного стресса, но выделяют определяющие его характеристики. Е.И. Кулько и Т.А. Захаренко говорят о том, что учебный стресс возникает, когда студент ощущает напряжение, вызванное различными требованиями, и не может справиться с ним, поскольку эти требования превосходят его приспособительные ресурсы. Выделяют некоторые факторы, влияющие на появление учебного стресса: недостаточно качественный сон, нерациональное планирование своего времени, неблагоприятные условия обучения, наличие задолженностей и плохой успеваемости, чрезмерная учебная нагрузка, невыполнение или некорректное выполнение заданий, неудовлетворенность выбранной профессии, потеря интереса к учебной деятельности или ее компонентам, конфликты с одноклассниками или преподавателями.

Было установлено, что поскольку стресс оказывает негативное влияние на трудоспособность и эмоциональный фон студентов, появляются последствия этого влияния. К таким последствиям относятся раздражительность, затруднения в концентрации внимания на учебной деятельности, подавленное настроение и его перепады, апатия. В другом исследовании было установлено, что при возникновении стрессовой ситуации студенты начинают быть более увлеченными окружением в надежде получения помощи. Авторы данного исследования говорят о том, что это приводит к дезадаптации в учебной деятельности, так как снижается внимание к собственным проблемам.

Для студента учебная деятельность является ведущей, и во время нее студент испытывает большое количество стрессовых нагрузок. Предпосылкой для появления стресса может стать как само обучение студента в высшем учебном заведении, так и его отдельные элементы,

поскольку является значимым для студента. В первый год обучения существенной причиной стресса становятся глобальные перемены в жизни студента. Данный этап студенческого периода характеризуется большими трудностями, так как студент вступает в новый тип взаимоотношений, приобретает новый статус и ему необходимо адаптироваться к новой среде, новым порядкам и незнакомым людям. Следующий ряд факторов будет являться стрессовым для студентов:

- Нерациональное распределение рабочего времени и времени на отдых;
- Недостаток сна;
- Большая учебная нагрузка;
- Низкая успеваемость по определенным предметам;
- Неудовлетворенность полученной оценки;
- Большое количество пропусков занятий;
- Вовремя несданные практические или лабораторные работы, курсовые работы, проекты;
- Отсутствие интереса к работе в рамках учебной деятельности;
- Некомфортные условия для обучения (чрезмерный шум, плохое освещение, температура в кабинете слишком низкая или слишком высокая);
- Разочарование в выбранной профессии.

Экзаменационный стресс является одной из главных причин появления психического напряжения у студентов. Экзаменационный стресс начинается с момента осознания студентом, что сдача экзаменов является обязательной процедурой во время обучения в вузе. Максимальные изменения в организме студентов происходят не во время сдачи экзаменов, а до него от нескольких недель до нескольких дней. Это нашло подтверждение в экспериментальных исследованиях.

Выделяют несколько неблагоприятных факторов подготовки к экзаменам:

- Интенсивная умственная деятельность;
- Крайнее ограничение двигательной активности;
- Нарушение режима сна и отдыха.

Для студента профессиональное становление является важным этапом в жизни, потому что подразумевает под собой сложный адаптационный период, выражающийся в самостоятельной организации своей деятельности и ее положительных результатов. В период обучения студент строит планы как формировать свою деятельность в будущем, что предполагает деятельность как внутри университете, так и за его пределами. Но не реализация этих планов может нарушить подобное планирование, четкие представления о своем будущем и построении своей карьеры.

Во время учебы студент сталкивается с информационными, временными и эмоциональными нагрузками. Для конкретной ситуации студенту приходится находить определенные способы деятельности. Студент часто вынужден находить новые методы решения поставленных задач, особенно во время проведения исследований, открывая перед ним огромное поле для творчества в самом обширном его понимании. Индивидуальное или коллективное (вместе с однокурсниками) нахождение чего-то нового для студента, открывает перед ним широкий спектр альтернатив деятельности, которые он может использовать в дальнейшей своей профессиональной деятельности. Поскольку студент является субъектом учебной деятельности, он сам, в некотором роде, организует свою деятельность, соотносит ее с требованиями учебного заведения, в котором обучается, и системой образования. Вследствие несоответствия деятельности требованиям происходит ситуация напряженности.

Также, причиной возникновения стресса может ставить интенсивный темп студенческой жизни. Выделяют типичные синдромы, возникающие в адаптационный период студенческой жизни, которые появляются из-за длительного переживания стресса:

— Синдром психического инфантилизма, который проявляется деградации интеллектуальных функций и сниженной способности к самостоятельной регуляции деятельности;

— Синдром избегания, характеризующийся асоциальным поведением, редукцией социальных контактов, заторможенностью, депрессией, признаками быстрой истощаемости;

— Астенический синдром, для которого характерно острое истощение нервной системы, переживание глубокой усталости, обессиленность, сильное внутреннее напряжение и тревога, эмоциональная нестабильность в общении, нарушение режима сна и ряд вегетативных нарушений (головная боль, вегетососудистая дистония, нарушение питания);

— Синдром «студенческая апатия» проявляется в резком снижении работоспособности, потере интереса к учебе, выраженной неудовлетворенности выбранным учебным заведением, будущей специальности и др.;

— Синдром «экзаменационный невроз», для которого характерно разного рода невротические изменения в период подготовки и сдачи экзаменов, наблюдаемые у студентов с хорошим уровнем подготовки и высоким интеллектуальным уровнем, дисциплинированных и ответственных, впоследствии чего происходят затруднения в подготовке к экзамену, либо в сдаче экзамена, либо неявка на экзамен.

Анализируя перечисленные выше синдромы дезадаптации в период обучения, можно заметить, что у большинства из них присутствуют признаки истощения, снижение умственной активности и регуляции своего поведения, неэффективные или, чаще всего, ошибочные стратегии управления стрессовой ситуации. Такие последствия возможны как при сильных эмоциональных воздействиях и мотивационных перестройках, так и при систематических умственных перегрузках, временного дефицита и других факторов организации учебной деятельности. Авторы подчеркивают, что данные синдромы развиваются не только на начальных этапах обучения и

адаптации в высшем учебном заведении, но также они формируются у студентов на старших курсах учебного процесса, являясь последствием накоплением стрессовых воздействий, которые вовремя не смогли предотвратить.

При рассмотрении стресса выделяют его клинические проявления, способы устойчивости к стрессу, адаптационные барьеры, процессы управления стрессом, стрессовые чувства. Последние можно разделить на страх, как первичную эмоцию, и гнев, порождающий вторичные эмоции: раздражительность, обиду, зависть, злость, месть, ненависть.

Исследователи в своих работах приводят данные о том, что в студенческой жизни «важнейшим стрессогеном является острая нехватка времени, сопровождающая студенческую жизнь с первого до последнего года учебы. Именно ограничение во времени физиологически самый вредный фактор, приводящий к нарушению физического и психического здоровья». В такого рода исследованиях делается неутешительный вывод о том, что «студенты оплачивают физиологическую стоимость за адаптацию к учебному процессу» [11]. Хотя нельзя не согласиться с тем, что существует и полезная форма стресса или «эустресс», но последний подразумевает наличие достаточных ресурсов для его преодоления: положительный эмоциональный фон опыт решения схожих проблем, позитивный прогноз на будущее, одобрение действий со стороны социума (ситуация социального оценивания).

Таким образом, если рассматривать стресс как адаптационный синдром и если видеть в стрессе стадии взросления человека (полное отсутствие стресса означает смерть), то такой подход предполагает, применительно к студентам, использование стрессовой ситуации и ситуации напряжения для успешной сдачи экзаменов, и тогда стресс требует регуляции в учебном процессе со стороны, как самих студентов, так и других субъектов учебного процесса.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что субъективные факторы оказывают большее влияние на возникновение и переживание стресса, чем объективные. От личностных особенностей самого человека, его уверенности в себе, умения оценить ситуацию, способности сопоставить свои силы и возможности с тем, что от него требуется, и т. д., зависит, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет. То есть, развивая свои адаптационные способности, человек в состоянии выдержать самые тяжелые жизненные испытания.

Проанализировав определения разных авторов, можно сделать вывод, что стрессоустойчивость зависит от личностных особенностей самого студента, его уверенности в себе, умения оценивать ситуацию, способности сопоставить свои силы и возможности. То есть, для того, чтобы студент был способен выдержать эмоциональные и интеллектуальные нагрузки в период получения высшего образования, ему следует развивать свои адаптационные способности.

1.3 Психическая саморегуляция студентов в учебной деятельности

Одна из главных задач современного образования является формирование эффективной учебной деятельности студента, активности и самостоятельности. Адекватно сформированная саморегуляция является психологической основой самостоятельности. Условием того, что студент сможет, осознано ставить перед собой цели и добиваться их, будет принятое самим студентом решение о получаемой профессии. В связи с переходом в вуз, начинающий студент испытывает определенные трудности, связанные со сменой места жительства, привычной обстановки окружающих людей, появлений новых обязанностей (приготовление для себя еды, приборка своей новой жилья, и т.д.), необходимо развивать личностную саморегуляцию студентов.

Появление саморегуляции в психологии связано с регулирующим психическим отражением. Постепенно в психологии ученые начали считать, что саморегуляция относится к сознательному управлению собственным поведением, исходя из этого, она не является произвольным психическим процессом[21].

На первый план вышли предположения об активности, о возможности осознанного саморегулирования на основе рефлексивных представлений о цели, способах и средствах саморегуляции, о самодетерминации как о способности и потребности самостоятельно выбирать направления собственного развития.

И.П. Павлов в своих трудах подчеркивал, что организмы могут сохранять свою целостность только до тех пор, пока все их составляющие уравновешены между собой и с окружающими условиями [28]. Также, И.П. Павлов отмечал, что человек есть система «...в высочайшей степени саморегулирующая, сама себя поддерживающая, восстанавливающая, поправляющая и даже совершенствующая» [27, с 395].

Вместе с этим И.П. Павлов говорил о пластичности нервной системы, ее большом динамическом потенциале для саморегуляции как внутри

организма, так и при взаимодействии с окружающей средой. Рефлекторную дугу И.П. Павлов характеризовал в качестве универсального принципа организации работы и анализа нервной системы. Принцип рефлекторного кольца встал на место принципу рефлекторной дуги, являвшимся закономерным этапом этих представлений.

Б.В. Зейгарник под саморегуляцией понимала – сознательный процесс управление своего поведения. Она определила два уровня саморегуляции – операционально-технический и мотивационный. На операционально-техническом уровне совершалась сознательная организация деятельности при помощи средств оптимизации. При помощи сознательного управления мотивационно-потребностной сферы организуется общая направленность деятельности на мотивационном уровне. Мотивационный уровень включает в себя две формы регуляции: волевая регуляция и саморегуляция, в основе которой лежит перестройка смысловой сферы и формирование новых смыслов. Вторая форма саморегуляции эффективна в критических ситуациях, когда достижение жизненно важных для личности целей невозможно в силу ряда обстоятельств [16].

В концепции осознанной психической саморегуляции деятельности, разработанной О.А. Конопкиным, говорится о сформированной системе саморегуляции, которая характеризуется умением строить и управлять своей деятельностью активностью. Она выражается в успешном овладении видами и формами деятельности, которые раскрываются во времени, в решении нестандартных задач, самостоятельности и настойчивости в достижении цели. Однако, спонтанное формирование осознанной саморегуляции не гарантирует успешность, надежность, продуктивность деятельности.

В.К. Калинин определил понятие произвольной регуляции – сознательного, опосредованного целями и мотивами предметной деятельности, создания состояний оптимальных режимов активности и концентрирования этих активностей в нужных направлениях, другими словами целенаправленное создание такой организации психических

функций, которая будет обеспечивать эффективную деятельность. По его мнению, саморегуляция – это проявление такой активности, которая направлена не на внешний мир, а на себя самого.

В современной психологии существует много классификаций уровней и подходов саморегуляции. Например, энергетическая мобилизация физиологических систем для оптимального функционирования психики происходит на информационно-энергетическом уровне. Эмоционально-волевой уровень характеризуется комплексом свойств, особенностей и возможностями человека, которые реализуются с помощью волевых процессов. На мотивационном уровне какие-либо действия личности происходят благодаря внутренним побуждениям, целям и стремлениям. Особенностью индивидуально-личностного уровня заключается в том, что на нем происходят глобальная перестройка личностных ценностей и психологических установок.

Учебная деятельность представляет собой процесс, благодаря которому человек приобретает, изменяет существующие у него знания, умения и навыки, развивает свои способности, а также совершенствует их. Такая деятельность позволяет приспособиться к меняющимся условиям окружающего мира, ориентироваться в нем, удовлетворять свои основные потребности, в том числе потребности интеллектуального роста и индивидуального развития.

Во время процесса саморегуляции учебной деятельности обучающийся четко ставит перед собой цели и достигает их, как в учебной, и так в дальнейшей профессиональной деятельности, применяя те знания, умения и навыки, которые получил в процессе обучения. В психологии саморегуляция деятельности понимается как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, которое будет проявляться в умении преодолевать возникающие трудности. На наш взгляд, саморегуляция деятельности – сознательное управление личностными компонентами и поведением,

формирующую целенаправленную деятельность и способность переживать трудность на пути к цели.

Эффективность учебной деятельности студента реализуется на основе познавательной активности и опирается на сформированные саморегулирующие характеристики личности.

При изучении процессов саморегуляции мы опираемся на структурно-функциональный подход, в рамках которого говорится о саморегуляции произвольной активности, как о системно-организационном психическом процессе по инициации, построению, поддержанию и управлению всей деятельностью внешней и внутренней активности, которые направлены на достижение поставленной цели.

В исследованиях О.А. Прохорова были выявлены наиболее типичные способы саморегуляции психических состояний, которые эффективную профессиональную деятельность. В них входят: самовнушение, самоубеждение, настрой и сосредоточенность, общение, анализ ситуации и самоанализ, двигательная разрядка. Индивидуальная система регуляции на уровне состояний, которая обеспечивает успешность – не успешность профессиональной деятельности, состоит в следующем: «Данная система саморегуляции формируется под воздействием многих факторов, а именно: индивидуальный опыт человека, осознание им своих жизненных целей, мотивов, характера отношений с другими людьми, социальные стереотипы».

В.И. Моросанова говорила о том, что «от того, как развивается и формируется у конкретной индивидуальности система саморегуляции, зависит ее личностное становление, успешность учебной деятельности и профессионального самоопределения» [26].

В.И. Моросанова одна из первых в рамках структурно-функционального подхода сформулировала гипотезу о том, что личностные особенности влияют на деятельность посредством сложившихся индивидуальных способов саморегуляции. Моросановой были изучены типичные индивидуальные способы саморегуляции, которые проявляются в

различных ситуациях деятельности и иных видах психической активности, в результате характеризуют стиль саморегуляции. Она считает, что только индивидуальные особенности объясняют, как человек планирует и программирует достижение цели, учитывает значимые условия окружающей действительности, оценивает и корректирует собственную деятельность.

В рамках деятельностного подхода Г.С. Никифоров определил саморегуляцию, как «сознательные воздействия человека на характерные ему психические свойства, явления, процессы, состояния, выполняемую деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или коррекции характера их протекания».

По В.П. Бояринцеву саморегуляция понимается, как механизм обеспечения внутренней активности человека различными психическими средствами. Активность и саморегуляция, в данном случае, выражаются как стороны, дополняющие друг друга – активность отражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность непосредственно активности.

При получении высшего профессионального образования, студент получает необходимые знания, осваивает важные для профессиональной деятельности умения и навыки. Учебная деятельность студента ежегодно поддается изменениям, усложняется и направлена на становление будущего специалиста-профессионала. Для успешных и вовремя выполненных требований преподавателей, которые реализуют на определенном этапе учебную деятельность, обучающийся обязан обладать саморегулирующими компонентами личности, характеризующие с многих сторон, а именно: организационно-деятельностной, эмоционально-волевой, интеллектуальной и коммуникативной.

Выводы по первой главе

Анализируя теоретические подходы по проблеме исследования, пришли к таким выводам:

Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Стресс подразделяется на эустресс и дистресс. Эустресс – положительное явление, при котором стимулируется работа процессов самосознания, дистресс происходит при чрезмерном истощении организма, при котором преобладает чувство беспомощности и безнадежности.

Стрессоустойчивость – один из главных психологических факторов, обеспечивающий надежность, эффективность и успех деятельности. Выделяют три уровня управления стрессом:

- сознательно овладеть ситуацией и трансформировать ее в конструктивное поведение;
- импульсивная реакция, усложняющая отношения с обществом, которая дает только разрядку негативных эмоций;
- уход от ситуации, вытеснение (во многих случаях неосознанная) негативных чувств, связанных с ней.

Для обучающихся в вузе стресс связан со многими факторами:

- Недостаток сна, неумение рационально распределять свое рабочее время и время на отдых;
- Большая учебная нагрузка;
- Неудовлетворенность полученной оценки;
- Низкая успеваемость по определенным дисциплинам;
- Невыполненные или выполненные неправильно задания;
- Большое количество пропусков занятий по каким-либо причинам;
- Несданные в срок практические, лабораторные, проекты, курсовые работы, отчеты;
- Отсутствие интереса к предлагаемой студенту работе или учебной дисциплине в целом;

- Конфликтные ситуации с одноклассниками или преподавателями;
- Неблагоприятные физические условия (чрезмерный шум, плохое освещение, отклонение температуры помещений);
- Разочарование в выбранной профессии;
- Экзаменационная сессия.

Саморегуляция – сознательный процесс управления своего поведения. Саморегуляция деятельности – сознательное регулирование студентом своего поведения и деятельности, которое будет проявляться в умении преодолевать возникающие трудности во время получения высшего профессионального образования.

Саморегуляция студентов характеризуется стилевыми особенностями, влияющими на эффективность учебной деятельности. Овладение студентами оптимальным стилем саморегуляции может определить дальнейшие перспективы их профессионального роста и личностного развития.

Глава 2 Эмпирическое исследование психической саморегуляции как фактора повышения стрессоустойчивости у студентов

2.1 Организация и методы исследования

Исследование проходило на базе Уральского Государственного Педагогического Университета, г. Екатеринбург. В исследовании приняли участие 56 студентов, из них 44 девушки и 12 юношей, в возрасте 18-24 лет.

Цель исследования: выявление взаимосвязи развития психической саморегуляции и стрессоустойчивости студентов ВУЗов.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что стрессоустойчивость студентов высшего учебного заведения зависит от развития саморегуляции, поскольку обучение для студентов является стрессовым.

Исходя из цели и гипотезы, нами были выбраны и использованы следующие методики:

1. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции».

Шкалы: Общая шкала, "настойчивость", "самообладание".

Инструкция: Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (–).

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы и субшкалы.

В опроснике 6 маскированных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» - от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» - 0 до 13.

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Стимульный материал представлен в приложении.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения. Отличие от них – низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

2. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ.

Опросник ССПМ состоит из 46 утверждений и работает как единая шкала «Общий уровень саморегуляции» (ОУ), которая характеризует уровень сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности человека. Утверждения опросника входят в состав шести шкал (по 9 утверждений в каждой), выделенных в соответствии с основными регуляторными процессами планирования (Пл), моделирования (М), программирования (Пр), оценки результатов (Ор), а также и регуляторно-личностными свойствами: гибкости (Г) и самостоятельности

(С). Структура опросника такова, что ряд утверждений входят в состав сразу двух шкал. Это относится к тем утверждениям опросника, которые характеризуют как регуляторный процесс, так и регуляторно-личностное качество.

Инструкция: Предлагаем Вам ряд высказываний об особенностях поведения. Последовательно прочитав каждое высказывание, выберите один из четырех возможных ответов: «Верно», «Пожалуй, верно», «Пожалуй, неверно», «Неверно» и поставьте крестик в соответствующей графе на листе ответов. Не пропускайте ни одного высказывания. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание Ваших способностей, а лишь выявление индивидуальных особенностей Вашего поведения.

Обработка результатов: подсчет показателей опросника производится по ключам, представленным ниже, где «Да» - означает положительные ответы, а «Нет» - отрицательные.

<i>Шкала</i>	<i>Да</i>	<i>Нет</i>
Шкала планирования (Пл)	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Шкала моделирования (М)	11, 37	3, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Шкала программирования (Пр)	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Шкала оценки результатов (ОР)	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Шкала гибкости (Г)	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 23
Шкала самостоятельности (С)	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Шкала Общего уровня саморегуляции (ОУ)	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Стимульный материал представлен в приложении.

3. «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности»

Усатов И. А.

Инструкция: «Вам необходимо ответить на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения характерны для Вас. Отвечать следует на

все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится. Отметьте подходящий вариант по каждому утверждению в нужной графе. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа». Интерпретация результатов проводится в соответствии с набранным количеством баллов.

Обработка данных: Перед обработкой результатов, подсчитывается количество набранных баллов по шкале лжи. Шкала лжи – ответ «никогда\нет» на вопросы: 11, 15, 20, 26, 29. Каждое совпадение со шкалой лжи оценивается в 1 балл. Если по шкале лжи набрано более 3 баллов – недостоверность результатов диагностики. Это свидетельствует о феномене социальной желательности, то есть на стремлении казаться несколько лучше в глазах окружающих людей и давать ответы, которые были бы более желательными с точки зрения норм, правил и ценностей общества. Следует провести повторное тестирование через некоторое время. Дальнейшая обработка осуществляется в соответствии с ключом, подсчитывается общее количество баллов, набранных в тесте.

Стимульный материал представлен в приложении.

Методы математической статистики

По результатам тестирования первичные эмпирические данные обрабатывались при помощи методов математической статистики с использованием Microsoft Excel и SPSS Statistics 22.0. Были применены следующие методы:

— коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена

Данный коэффициент является непараметрическим методом и может быть использован для статистического анализа связи между определенными явлениями. То есть выявляется фактическая степень параллелизма между двумя рядами, измеренными количественно, и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

2.2. Результаты, анализ и интерпретация результатов исследования

В ходе эмпирического исследования нами было проведено тестирование с помощью методик, направленных на выявление уровня стрессоустойчивости и стилей саморегуляции личности, и получены результаты, которые были обработаны и занесены в сводную таблицу (представлены в приложении).

Далее будет проведен анализ полученных данных.

Исследование оценки уровня стрессоустойчивости личности, полученной в ходе тестирования респондентов по методике Усатова И.А., позволило выявить следующие результаты:

Уровень стрессоустойчивости выше среднего у 3 (5%) испытуемых – то есть, эти студенты уверены в себе, неудачи воспринимают как жизненный урок, психическое состояние восстанавливается довольно быстро.

Средний уровень стрессоустойчивости у 41 (73%) испытуемого – для этих студентов неблагоприятная ситуация оказывает немалое влияние на их жизнь, но они и не пытаются противостоять этой ситуации, с увеличением стрессовых ситуаций – стрессоустойчивость уменьшается.

Уровень стрессоустойчивости ниже среднего у 11 (20%) респондентов – эти студенты вынуждены бороться со своими негативными психологическими состояниями с помощью своих ресурсов при возникновении стресса.

Низкий уровень стрессоустойчивости показал 1 (1%) испытуемый – для этого студента характерна высокая чувствительность к нагрузкам, уязвимость в стрессовых ситуациях, неуверенность в себе и своих знаниях, агрессивность, отстраненность.

Высокий уровень стрессоустойчивости не выявлен, это говорит о том, что испытуемые не обладают абсолютной стрессоустойчивостью.

На рисунке 1 данные представлены в процентном соотношении.

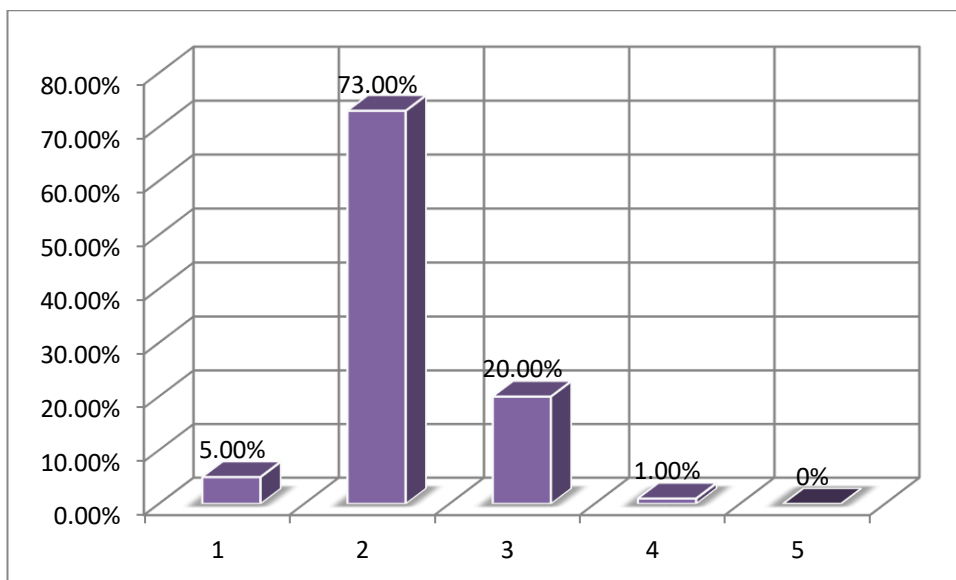


Рис.1 Результаты диагностики уровня стрессоустойчивости по методике И.А. Усатова. 1 - уровень выше среднего, 2 – средний уровень, 3 – уровень ниже среднего, 4 – низкий уровень, 5 – высокий уровень.

Таким образом, проведенная методика Усатова позволяет нам определить преобладание среднего уровня стрессоустойчивости у студентов данной выборки. Вместе с этим, мы выявили, что высоким уровнем стрессоустойчивости никто из респондентов не обладает. И только у 3 человек обнаружен уровень стрессоустойчивости выше среднего.

Исследование оценки уровня саморегуляции личности, полученной в ходе тестирования испытуемых по методике Зверьковой и Эйдмана, позволило выявить следующие результаты:

Высокий уровень по шкале общей саморегуляции выявлен у 36 (64%) испытуемых - таких студентов характеризует уверенность в себе, целеустремленность, реалистичность взглядов, ответственность.

Низкий уровень по шкале общей саморегуляции у 20 (36%) испытуемых – эти студенты эмоционально не устойчивы, не уверены в себе, ранимы и импульсивны.

Нами были выявлены и представлены результаты по субшкалам «настойчивость» и «самообладание»:

Высокий уровень по субшкале «настойчивость» был показан у 34 (61%) респондентов – у этих студентов присутствует повышенное стремление завершить начатое дело (например, подготовка к экзамену), работоспособность, но снизить их внимание могут альтернативы и соблазны.

Низкий уровень по субшкале «настойчивость» был выявлен у 22 (39%) респондентов – для этих студентов характерно повышенная лабильность, импульсивность и неуверенность в себе, низкая работоспособность.

Высокий уровень по субшкале «самообладание» был показан у 34 (61%) испытуемых – особенностью этих студентов является эмоциональная устойчивость, внутреннее спокойствие и уверенность в себе выступают как преимущество перед страхом неизвестности.

Низкий уровень по субшкале «самообладание» был выявлен у 22 (39%) испытуемых – у этих студентов преобладают импульсивность, спонтанность и обидчивость.

На рисунке 2 представлены данные в процентном соотношении.

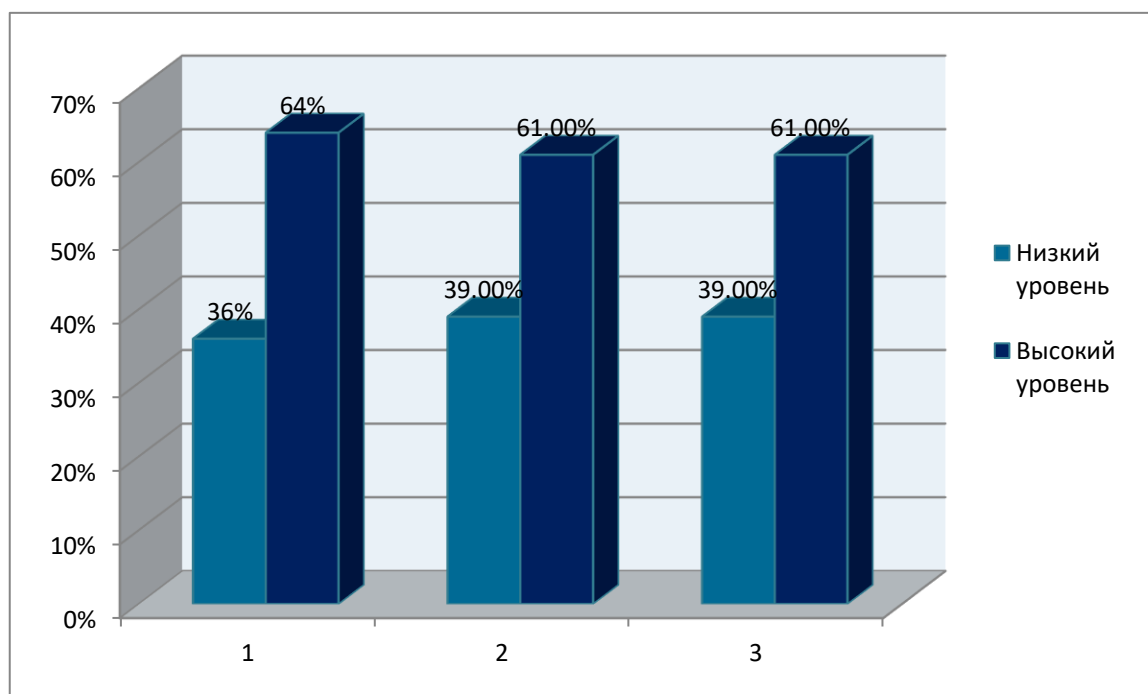


Рис.2 Результаты диагностики уровня саморегуляции по методике Зверьковой и Эйдмана. 1 – общий уровень саморегуляции, 2 – субшкала «настойчивость», 3 – субшкала «самообладание».

По результатам проведенной методики можем сделать вывод о том, что высокий уровень саморегуляции преобладает почти в 2 раза, что говорит нам о способности респондентов осознанно владеть собственным поведением в различных ситуациях, понимать и управлять своими состояниями и побуждениями.

Исследование оценки стиля саморегуляции, полученной в ходе тестирования респондентов по методике ССПМ в модификации Моросановой и Сагиева, позволило выявить следующие результаты:

Высокий уровень по шкале «Планирования» был показан у 14 (25%) респондентов – это говорит о том, что студенты осознанно планируют свою деятельность, правильно расставляют приоритеты в реализации своих планов, в постановке своих целей действуют самостоятельно;

Средний уровень по шкале «планирования» был показан у 31 (55%) респондента.

Низкий уровень по шкале «планирования» был показан у 11 (20%) респондентов – такие студенты редко добиваются своих целей, их цели нереалистичны и часто меняются.

Высокий уровень по шкале «Моделирование» был выявлен у 11 (20%) респондентов – такие студенты способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем.

Средний уровень по шкале «моделирование» был выявлен у 31 (55%) респондента.

Низкий уровень по шкале «моделирование» был выявлен у 14 (25%) респондентов – для таких студентов характерно неадекватная оценка соотношения внутренних ресурсов и внешних обстоятельств, что проявляется в фантазировании, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к развитию ситуации, а также, последствиям своих действий.

Высокий уровень по шкале «программирование» был показан у 13 (23%) респондентов – у этих студентов высокая потребность детально продумывать способы своих действий для достижения поставленных целей.

Средний уровень по шкале «программирование» был показан у 19 (34%) респондентов.

Низкий уровень по шкале «программирование» был показан у 24 (43%) респондентов – для таких студентов характерно неумение и нежелание продумывать последовательность своих действий, предпочитают действовать импульсивно, впоследствии сталкиваясь с неадекватностью полученных результатов целям деятельности.

Высокий уровень по шкале «оценивание результатов» был выявлен у 13 (23%) респондентов – у студентов сформированы адекватная самооценка, устойчивость субъективных критериев оценки результатов, осознает как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины.

Средний уровень по шкале «оценивание результатов» был выявлен у 40 (71%) респондентов.

Низкий уровень по шкале «оценивание результатов» был выявлен у 3 (5%) респондентов – таким студентам свойственно не замечать ошибок в своей деятельности и быть некритичным к своим действиям. Субъективные критерии успешности недостаточно устойчивы, что вследствие может сказаться на качестве результатов при увеличении объема работы.

Высокий уровень по шкале «гибкость» был показан у 12 (21%) респондентов – такие студенты демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. Способны быстро оценить изменения значимых условий и при необходимости перестроить свои планы. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью своевременно оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующие изменения.

Средний уровень по шкале «гибкость» был показан у 28 (50%) респондентов.

Низкий уровень по шкале «гибкость» был показан у 16 (29%) респондентов – такие студенты с трудом привыкают к быстрой смене обстановке, не способны адекватно реагировать на ситуацию, оценить рассогласование полученных результатов с целью деятельности и в короткие сроки вносить изменения.

Высокий уровень по шкале «самостоятельность» был выявлен у 12 (21%) респондентов – для таких студентов характерно автономность в организации деятельности в достижении целей, контролировать ее ход выполнения, анализировать и оценивать как промежуточный, так и конечный результат.

Средний уровень по шкале «самостоятельность» был выявлен у 34 (61%) респондентов.

Низкий уровень по шкале «самостоятельность» был выявлен у 10 (18%) респондентов – такие студенты зависимы от мнений и оценок окружающих. При организации деятельности действуют при помощи других людей, при отсутствии этой помощи у них возникают регуляторные сбои.

Высокий уровень по шкале «общий уровень саморегуляции» был показан у 10 (18%) респондентов – особенность таких студентов в том, что они самостоятельны, легко и быстро подстраиваются под смену обстоятельств, осознанно ставят перед собой цели и добиваются их. При высокой мотивации достижения они способны формировать такой стиль саморегуляции, который позволяет компенсировать влияние личностных особенностей, которые иногда являются помехой для достижения целей.

Средний уровень по шкале «общий уровень саморегуляции» был показан у 27 (48%) респондентов.

Низкий уровень по шкале «общий уровень саморегуляции» был показан у 19 (34%) респондентов – у таких студентов не сформировано осознанное планирование деятельности, снижена возможность компенсации неблагоприятных для достижения целей личностных особенностей. Они зависимы от ситуации, вследствие, успешность овладения новыми видами

деятельности в большей степени зависит от соответствия стилевых особенностей регуляции и требований, осваиваемого вида активности.

На рисунке 3 показано процентное соотношение, полученных данных.

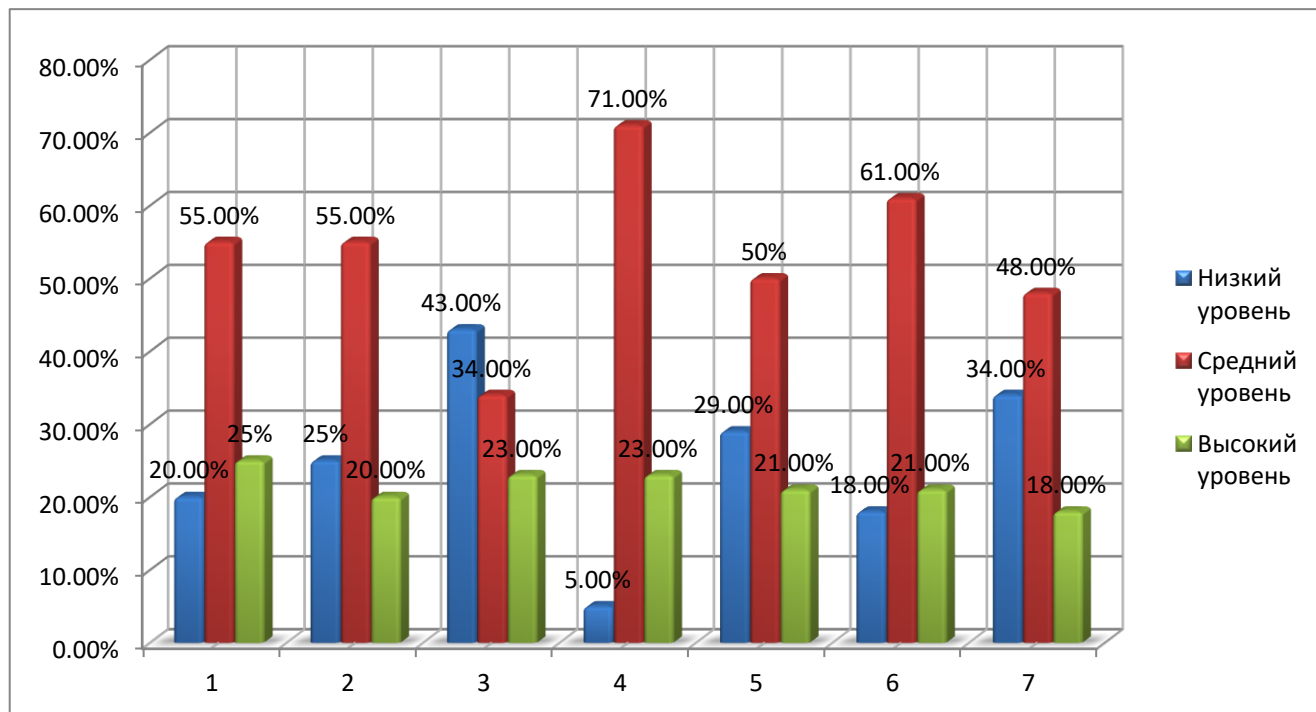


Рис.3 Результаты диагностики стиля саморегуляции. 1 – шкала «планирования», 2 – шкала «моделирования», 3 – шкала «программирования», 4 – шкала «оценивание результатов», 5 – шкала «гибкость», 6 – шкала «самостоятельность», 7 – шкала «общий уровень саморегуляции».

Итак, по результатам методики ССПМ в модификации Моросановой и Сагиева, мы обнаружили, что испытуемые используют стили саморегуляции «оценка результатов» и «самостоятельность» чаще, чем остальные стили.

Исходя из полученных результатов, подведем итоги тестирования по всем проводимых методик. Мы выявили, что у испытуемых в большей степени преобладает средний уровень (73%) стрессоустойчивости и высокий уровень (64%) волевой саморегуляции. Также, мы определили средний уровень шкал «оценивание результатов» (71%) и «самостоятельность» (61%), которые преобладают среди других стилей саморегуляции.

Для выявления взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и саморегуляцией испытуемых, мы соотнесли данные, полученные при тестировании всех вышеуказанных методик, и обработали их с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, который может применяться для статистического анализа между определенными явлениями.

Полученные результаты представлены в таблице, в которой отражены все значимые статистические связи.

Показатели	Шкала «В»	Шкала «Н»	Шкала «С»	Шкала гибкости
Стрессоустойчивость личности	-,526**	-,503**	-,400**	-,347**

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Таким образом, по результатам корреляционного анализа была обнаружена взаимосвязь между стрессоустойчивостью и саморегуляцией у респондентов. По таблице мы видим отрицательную связь ($r \leq 0,01$) между стрессоустойчивостью и саморегуляцией и одним из ее стилей. Результаты корреляционного анализа между всеми шкалами вышеперечисленных методик представлены в приложении.

Далее мы проведем анализ полученных данных.

В ходе эмпирического изучения зависимости стрессоустойчивости от развития саморегуляции у студентов, применяя методики: Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции», Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ в модификации Моросановой и Сагиева, «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» Усатов И. А., а, также, с применением корреляционного анализа мы выявили отрицательную связь ($r \leq 0,01$) между стрессоустойчивостью личности и со шкалами: «В» (общий уровень саморегуляции), «Н» (настойчивость), «С» (самообладание), шкалой гибкости.

На основании проведенных расчетов по методике выявления уровня стрессоустойчивости мы заключаем, что у студентов данной выборки средний уровень стрессоустойчивости, это говорит нам о том, что во время обучения в университете на любом курсе стресс не сильно влияет на самочувствие студентов, они легко переносят небольшое напряжение. Но при возникновении трудностей, например экзаменационной сессии, стрессоустойчивость этих студентов снижается, а впоследствии может и снижаться успешность сдачи сессии.

Согласно данным методики ССПМ, мы определили высокий уровень саморегуляции, настойчивости и самообладания у студентов. Это говорит о том, что при появлении стрессовой ситуации в жизни, студент осознанно может снизить внутреннюю напряженность, адекватно оценить ситуацию и правильно спланировать свои действия, в сложившейся ситуации.

Результаты методики стиля саморегуляции нам показали преобладание среднего уровня шкал «оценка результатов» и «самостоятельности». Следовательно, мы можем сказать, что студенты имеют устоявшиеся взгляды и мнения, следуют нормам и правилам поведения. Они знают свои сильные и слабые стороны, понимают свои желания и цели. Для них характерно заранее оценивать все возможные варианты событий, анализировать их и на основе этого разрабатывать оптимальный план пути к целям.

Полученные данные в ходе корреляционного анализа показывают нам отрицательную связь стрессоустойчивости и саморегуляции, поэтому делаем вывод о том, что саморегуляция не влияет на развитие стрессоустойчивости.

2.3 Рекомендации по формированию и развитию стрессоустойчивости

а основании полученных результатов исследования, где мы выявили средний уровень стрессоустойчивости у студентов, что означает пониженную устойчивость к значительным эмоциональным и интеллектуальным напряжениям, например экзаменационная сессия, мы составили ряд рекомендаций по формированию и развитию стрессоустойчивости во время обучения в высшем учебном заведении.

1) Попробуйте разработать систему приоритетов в своей работе и оценить ее следующим образом: «должен сделать сегодня», «сделать позднее на этой неделе», «сделать, когда будет время»;

2) Научитесь говорить “нет”, когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы;

3) Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашими преподавателями;

4) Попробуйте выяснить непонятную для себя информацию или противоречивые требования преподавателя;

5) Сообщите своему преподавателю, когда вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки задания не ясны;

6) Найдите день для переключения от работы на продуктивный отдых;

7) В случае высокого уровня стресса пересмотрите значимость данной ситуации и найдите для себя обоснования, уменьшающие её субъективную значимость;

8) Проявляйте заботу к своему эмоциональному и физическому состоянию:

- сбалансировано и полноценно питайтесь;
- гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь;
- разрешите себе испытывать разные эмоции, проживайте каждое чувство, не оставляя осадка в себе;
- поддерживайте форму с помощью физических упражнений.

Кроме того, для снижения уровня стресса и повышения стрессоустойчивости студентов рекомендуется применить следующие методики:

1. Аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка является одним из вариантов самовнушения. Он направлен на расслабление человека. Расслабление – это способ снять негативного эмоционального фона. Негативное напряжение записывается в основном в мышечном напряжении и мышечных зажимах (воротниковая зона, кисти, диафрагма). С ее помощью человек может оказывать существенное влияние на психические и вегетативные процессы в организме, в том числе на не поддающиеся произвольной сознательной регуляции.

2. Методы релаксации. Релаксация при помощи визуализации - это метод, при котором человек достигает расслабленного состояния. Мышечная релаксации - тревога и беспокойство всегда вызывают мышечное напряжение, а напряжение мышц, в свою очередь, усиливает негативные эмоции. Под влиянием стресса у человека формируется особый «мышечный корсет». Непрерывно возбужденные мышцы еще больше возбуждают мозг человека, замыкая, таким образом, порочный круг «мозг-мышцы-мозг», разорвать который можно только с помощью сознательного целенаправленного расслабления мышц. Важно помнить, что расслабленные мышцы несовместимы со стрессом, беспокойством и тревогой. Именно поэтому мышечное расслабление позволяет привести в равновесие напряженное сознание.

3. Метод биологической обратной связи. Под биологической обратной связью понимают такие методы саморегуляции вегетативных функций человека, которые позволяют непосредственно наблюдать за собственными физиологическими показателями и сознательно влиять на них. Следует отметить, что в последнее время все большую популярность в мире приобретают компьютерные приставки для игрового биоуправления, с помощью которых пациент обучается управлять своими физиологическими

функциями, воздействуя на персонажи игры. Выиграть соревнование человек может только в том случае, если научится управлять своей физиологической функцией в ситуации виртуального соревновательного стресса. Например, во время игры, чем больше он расслабляет свои мышцы, тем быстрее мчится машина на экране монитора, чем спокойнее и реже работает сердце, тем успешнее водолаз находит спрятанные сокровища и т. д. В процессе игрового тренинга, человек приобретает способность противостоять стрессу, учится по-новому реагировать на конфликтные ситуации, снижать излишнее внутреннее напряжение тогда, когда требуется повышенная работоспособность.

4. Физиологическое переключение при воздействии стрессовых факторов (массаж, баня и др.)

5. Активное переключение при воздействии стрессовых факторов (физическая работа, плавание, путешествия, общение с природой).

6. Оптимистический настрой и позитивное восприятие мира, занятие любимым делом (хобби), чтение, прослушивание музыки, искусство, общение с близкими людьми, детьми и животными.

Для более быстрого снятия стресса и успокоения можно использовать следующие приемы:

— Эмоциональный перенос - позволяет отвлечься от неприятных обстоятельств путём создания состояния отрешённости, мысленного переноса неприятного душевного состояния, например, на посторонние предметы.

— Изменение масштаба событий - попытаться взглянуть на собственные переживания из отдалённого будущего со стороны, тогда интенсивность переживаний уменьшится.

— Дыхательные упражнения.

Студентам во время стресса можно использовать следующий комплекс упражнений: 1) Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите

за расслаблением и мысленно говорите себе: "Вдох и выдох, как прилив и отлив". Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

2) Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.

3) Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бёдра, туловище головы. Повторяйте про себя: "Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит". Эти действия помогут успокоиться и снять предэкзаменационное напряжение.

Выводы по второй главе

Исходя из полученных результатов, мы выявили, что у испытуемых в большей степени преобладает средний уровень стрессоустойчивости и высокий уровень волевой саморегуляции. Также, мы определили средний уровень шкал «оценивание результатов» и «самостоятельность», которые преобладают среди других стилей саморегуляции.

Корреляционный анализ показал четыре отрицательные связи стрессоустойчивости, саморегуляции и одного стиля саморегуляции. На основании этого, заключаем, что гипотеза эмпирического исследования о зависимости стрессоустойчивости и развитой саморегуляции – не нашла эмпирического подтверждения и признается опровергнутой.

На основании результатов исследования, где мы выявили средний уровень стрессоустойчивости у студентов, мы составили ряд рекомендаций по формированию и развитию стрессоустойчивости.

Заключение

Анализируя теоретические подходы по проблеме исследования, пришли к таким выводам:

Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование. Стресс подразделяется на эустресс и дистресс. Эустресс – положительное явление, при котором стимулируется работа процессов самосознания, дистресс происходит при чрезмерном истощении организма, при котором преобладает чувство беспомощности и безнадежности.

Стрессоустойчивость – один из главных психологических факторов, обеспечивающий надежность, эффективность и успех деятельности. Выделяют три уровня управления стрессом:

- сознательно овладеть ситуацией и трансформировать ее в конструктивное поведение;
- импульсивная реакция, усложняющая отношения с обществом, которая дает только разрядку негативных эмоций;
- уход от ситуации, вытеснение (во многих случаях неосознанная) негативных чувств, связанных с ней.

Для обучающийся в вузе стресс связан со многими факторами:

- Недостаток сна, неумение рационально распределять свое рабочее время и время на отдых;
- Большая учебная нагрузка;
- Неудовлетворенность полученной оценки;
- Низкая успеваемость по определенным дисциплинам;
- Невыполненные или выполненные неправильно задания;
- Большое количество пропусков занятий по каким-либо причинам;
- Несданные в срок практические, лабораторные, проекты, курсовые работы, отчеты;
- Отсутствие интереса к предлагаемой студенту работе или учебной дисциплине в целом;
- Конфликтные ситуации с одногруппниками или преподавателями;

- Неблагоприятные физические условия (чрезмерный шум, плохое освещение, отклонение температуры помещений);
- Разочарование в выбранной профессии;
- Экзаменационная сессия.

Саморегуляция – сознательный процесс управления своего поведения. Саморегуляция деятельности – сознательное регулирование студентом своего поведения и деятельности, которое будет проявляться в умении преодолевать возникающие трудности во время получения высшего профессионального образования.

Исходя из анализа литературы по проблеме исследования, мы делаем вывод о том, что проблема саморегуляции освещена достаточно полно в работах в работах исследований, но мы отмечаем недостаточное количество эмпирических данных и прикладные разработок. Поэтому нами было проведено исследование, для того, чтобы подтвердить научные предположения о проблеме исследования эмпирическим путем.

Исходя из полученных результатов исследования, подведем итоги тестирования по всем проводимых методик. Мы выявили, что у испытуемых в большей степени преобладает средний уровень (73%) стрессоустойчивости и высокий уровень (64%) волевой саморегуляции. Также, мы определили средний уровень шкал «оценивание результатов» (71%) и «самостоятельность» (61%), которые преобладают среди других стилей саморегуляции.

Корреляционный анализ показал четыре отрицательные связи стрессоустойчивости, саморегуляции и одного стиля саморегуляции. На основании этого, заключаем, что гипотеза эмпирического исследования о зависимости стрессоустойчивости и развитой саморегуляции – не нашла эмпирического подтверждения и признается опровергнутой.

На основании результатов исследования, где мы выявили средний уровень стрессоустойчивости у студентов, мы составили ряд рекомендаций по формированию и развитию стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Абрамян, В.А. Гусева И.В. Внутриличные ресурсы стрессоустойчивости // Развитие современного образования: теория, методика, практика. - 2015. - №4(6). - С. 462-463.
2. Аскалонова, С.Б. К вопросу о методах коррекции состояний стресса // Вестник Марийского Государственного Университета. - 2015. - №3(18). - С. 8-12.
3. Андреева, Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // Педагогика и психология. - 2016. - №1. - С. 140-143.
4. Банников, В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. наук: М., 2003. С. 156.
5. Барханская, Е.В. Развитие адаптационных ресурсов здоровья как фактор обеспечения стрессоустойчивости учащихся // Известия Самарской Государственной сельскохозяйственной. - 2015. - №2. - С. 71-75.
6. Березин, Ф.Б. психическая и психофизиологическая адаптация человека. –Л.: Наука, 1988, 322.
7. Бодров, В.А. психологический стресс: развитие и преодоление/В.А. Бодров. –М. ПЕР СЭ, 2006.- 528 с.
8. Величковская, С.Б. Психологические трудности студентов в учебном процессе и возможности их преодоления // Вестник Московского Государственного Лингвистического Университета. Образование и педагогические науки . - 2018. - №796. - С. 212-224.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. Проблемы развития психики / Под ред. А.М. Матюшкина. М.: Педагогика, 1983. 368 с.
10. Галеева Е. С. Педагогические механизмы саморегуляция учебной деятельности: теоретико-исторический аспект // Молодой ученый. — 2015. — №10. — С. 1121-1124.

11. Голованова, Т.Н., Бахнина С.В., Андреева С.Н. Стресс-менеджмент в жизни студента как субъекта деятельности // Вестник Марийского Государственного Университета. - 2018. - №4. - С. 101-106.
12. Головин С. Ю., Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин.: Харвест; Минск; 1998. — 301 с.
13. Дерябина, Е.А. Проблема саморегуляции негативных состояний студентов как условий успешной социализации // Ученые записки Крымского Инженерно-Педагогического Университета. Серия: педагогика. Психология. - 2016. - №4. - С. 68-70.
14. Завгородний, Т.О. Индивидуальные реакции на стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии: влияние занятий боевыми искусствами // Вестник психофизиологии. - 2017. - №3. - С. 71-76.
15. Зейгарник Б.В. Патопсихология. М.: Издательство Московского университета, 1986. 287 с.
16. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 2. С. 122—132.
17. Зобков, А.В. Психическая саморегуляция учебно-профессиональной деятельности с учетом индивидуально-типологических свойств личности студента // Экономика Образования. - 2012. - №1. - С. 152а-156.
18. Изардд, К.Э. психология эмоций. –СПб.: Питер, 2014.
19. Карбузова, В. А., Шамилова Н. В. Учебный стресс у студентов гуманитарных специальностей // Молодой ученый. — 2018. — №21. — С. 451-454.
20. Карбузова, В. А., Шамилова Н. В. Учебный стресс у студентов гуманитарных специальностей // Молодой ученый. — 2018. — №21. — С. 451-454.
21. Ключко В.Е. Категория саморегуляции в контексте парадигмальных изменений современной психологии // Психология

саморегуляции в XXI веке / Отв. ред. В.И. Моросанова. СПб.; М.: НесторИстория, 2011. С. 38—55.

22. Криштоп, В.В., Ленчер О.С., Кормилицына Н.К., Сутягина Е.С. Взаимосвязь психологических параметров бакалавров со степенью их адаптации к процессу образования // Научное обозрение. Педагогические науки. 2017. № 2. С. 74-77.

23. Леонова, А.Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм // Вестник Московского Университета. - 2016. - №3. - С. 63-72.

24. Леонтьев Д.А. Воля (в психологии) // Большая Российская Энциклопедия. Т. 5. М.: Большая Российская энциклопедия, 2006. С. 698.

25. Малышев, И.В. Особенности социально-психологической адаптации и стрессоустойчивости личности старшеклассников в условиях меняющегося общества // Известия Саратовского Университета. Новая серия. Акмеология. Психология развития. - 2016. - №2. - С. 157-163.

26. Моросанова В. И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. Том 23. — 2002, № 6.

27. Павлов И.П. Ответ физиолога психологам // И.П. Павлов Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных: сб. статей / Редакция, послесловие и примечания члена корр. АН СССР Э.А. Асратяна. М.: Наука, 1973. 661 с.

28. Павлов И.П. Экспериментальная психология и психопатология на животных // Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных: сб. статей / Редакция, послесловие и примечания члена корр. АН СССР Э.А. Асратяна. М.: Наука, 1973. 661 с.

29. Рубенштейн, С.Л. Основы общей психологии. –СПб.: Питер, 2000.

30. Савченко, К.Г. Исследование особенностей учебного стресса у студентов // Современные тенденции развития науки и технологии. - 2016. - №7-5. - С. 129-131.
31. Селье, Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1982. - 128 с.
32. Семизоров, Е.А. Проблема стресса и психофизиологическое обеспечение стрессоустойчивости // Агропроизводственная политика России. - 2014. - №11. - С. 69-70.
33. Соколов, А.Д., Рыспекова Ш.О., Жумакова Т.А., Артыкбаева У.С., Ерлан А.Е., Жунистаев Д.Д., Хасенова К.Х., Джусипбекова Б.А., Алпысбаева К.К. Изменения эмоционального состояния студентов в ходе учебного процесса // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. № 3-4. С. 556-559.
34. Соломахо, Э.П., Климачева, Е.В. Стресс и стрессоустойчивое поведение // Лесной вестник. - 2003. - №4. - С. 172-175.
35. Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25.
36. Хохлова, Е.А. Стресс в студенческом возрасте // Студенческая наука XXI века. - 2015. - №4. - С. 148-152.
37. Щелина, Т. Т., Колясникова В. А. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 1774-1778.

Приложения

Сводный протокол данных исследования.

№	Шкала «В»	Шкала «Н»	Шкала «С»	«Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности», Усатов И. А.	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОУ
1Ж	8	5	4	36	4	5	3	4	8	2	21
2Ж	6	5	2	36	5	6	7	6	8	9	34
3М	20	14	9	33	9	6	9	5	9	6	37
4М	15	10	8	34	6	6	5	7	8	7	34
5Ж	16	12	6	27	6	8	7	7	9	6	36
6Ж	8	5	3	37	7	5	4	2	4	4	22
7Ж	8	3	5	25	8	4	4	6	5	5	27
8Ж	9	6	4	37	4	6	3	6	5	1	21
9Ж	5	3	2	50	4	2	3	7	5	5	22
10М	18	13	9	15	8	7	7	6	6	3	33
11Ж	14	8	8	34	4	6	5	4	6	3	23
12Ж	12	7	4	34	7	7	4	7	9	5	33
13Ж	18	12	10	34	7	6	7	7	6	5	33
14Ж	18	12	9	27	4	5	3	6	8	6	28
15Ж	12	9	5	26	3	7	6	8	9	6	32
16Ж	5	3	2	56	5	3	5	5	4	6	23
17Ж	12	9	6	38	7	8	6	8	4	6	34
18Ж	9	6	5	45	4	6	4	6	4	7	26
19Ж	16	12	6	28	8	5	5	5	7	4	29
20Ж	9	6	4	57	3	4	7	6	7	6	27
21Ж	14	10	6	31	6	7	2	4	6	5	25
22Ж	15	8	8	42	5	6	8	7	7	4	31
23Ж	19	13	8	19	6	7	8	5	8	5	33
24Ж	11	8	5	25	4	7	6	5	9	6	30
25Ж	11	9	2	43	3	3	6	5	6	5	23
26Ж	13	8	7	44	3	6	8	5	8	5	29
27М	19	13	8	31	3	5	5	5	5	5	25
28Ж	12	6	7	37	5	6	8	6	8	4	32
29Ж	15	11	6	46	9	2	7	6	2	5	28
30М	10	6	6	45	7	4	9	8	5	3	30
31Ж	15	10	10	39	5	1	4	4	4	6	20
32М	11	6	5	33	5	3	3	6	5	7	24
33Ж	13	10	4	34	7	4	3	4	5	5	25
34М	12	7	8	31	7	4	5	5	6	7	29
35М	15	11	6	35	8	6	7	9	7	9	39
36М	16	12	8	31	6	4	6	5	6	7	28
37Ж	5	2	3	52	3	4	3	5	2	8	20

38М	8	6	5	42	6	3	5	3	6	6	26
39М	4	1	3	53	3	7	2	6	4	8	29
40Ж	12	9	6	37	7	4	6	6	5	6	29
41Ж	6	1	6	36	5	5	4	7	5	6	27
42Ж	12	7	7	38	4	2	4	4	2	6	18
43Ж	9	3	6	30	6	3	3	5	4	3	22
44Ж	3	2	2	54	6	7	6	7	7	5	32
45Ж	7	2	5	47	4	5	4	4	4	2	21
46Ж	9	5	5	31	2	5	4	4	3	3	19
47Ж	12	8	7	52	5	7	2	2	2	3	19
48Ж	17	9	11	38	5	3	5	4	4	5	22
49Ж	12	7	7	32	2	6	5	7	6	4	29
50Ж	11	8	4	29	2	2	5	6	6	6	22
51М	18	11	10	27	6	4	4	6	5	8	28
52Ж	17	11	11	23	4	2	1	6	4	4	17
53Ж	10	6	6	33	3	1	4	5	6	6	21
54Ж	14	9	9	27	6	4	5	5	5	6	27
55Ж	10	4	6	41	6	4	2	4	4	3	20
56Ж	11	8	7	53	6	5	5	6	6	7	31

Стимульный материал по методике - Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйсмана «Исследование волевой саморегуляции»:

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.

9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, подготовка к экзаменам) и весь следующий день быть в «хорошей форме».

10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.

11. Я считаю себя терпеливым человеком.

12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.

13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.

14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо, во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Стимульный материал по методике - «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» Усатов И. А.

№	Утверждение	Часто/ сильно	Редко/ иногда	Нет/ никогда
1	Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.			
2	Я не терплю критики в свой адрес.			
3	Я переживаю за качество выполняемой мной работы.			
4	Я страдаю бессонницей.			
5	Я думаю, что люди меня недооценивают.			
6	Я раздражаюсь по пустякам.			
7	Я стараюсь быть первым во всем.			
8	Я настроен агрессивно.			
9	У меня недостаточно свободного времени.			
10	Я болезненно переживаю неприятности.			
11	У меня возникают конфликтные ситуации.			
12	Я занимаюсь любимым делом, посещаю выставки, концерты, музеи.			
13	Мысли о предстоящей работе не дают мне покоя.			
14	Я не могу сосредоточиться.			
15	Я смеюсь.			
16	Я чувствую себя беспомощным.			
17	Неожиданные события выводят меня из себя.			
18	Я испытываю внутреннее беспокойство.			
19	Я нервозен.			
20	Я встречаюсь с друзьями, знакомыми.			
21	Я ощущаю слабость во всем теле.			
22	Мне тяжело скрыть раздражение.			
23	Я принимаю близко к сердцу проблемы других людей.			
24	Я занимаюсь спортом.			
25	Я бываю вполне счастлив.			
26	Я планирую свою жизнь.			
27	Меня одолевают страхи.			
28	Я употребляю более 4 чашек кофе/чая в день.			
29	Бывает, что я говорю неправду.			
30	Я чувствую неуверенность в себе.			
31	Мне кажется, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть.			
32	Я завожу новые знакомства.			
33	Я собираю «волю в кулак», чтобы выполнить работу.			
34	Я испытываю головные боли.			
35	Я нерационально питаюсь.			
36	Я бываю доволен.			
37	Я позитивно смотрю в будущее.			
38	Я боюсь перемен.			

Стимульный материал по методике - Опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССПМ в модификации Моросановой и Сагиева.

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
1. Свои планы на будущее люблю разрабатывать в малейших деталях.				
2. Люблю всякие приключения, могу идти на риск.				
3. Стараюсь всегда приходить вовремя, но, тем не менее, часто опаздываю.				
4. Придерживаюсь девиза «Выслушай совет, но сделай по-своему».				
5. Часто полагаюсь на свои способности ориентироваться по ходу дела и не стремлюсь заранее представить последовательность своих действий.				
6. Окружающие отмечают, что я недостаточно критичен к себе и своим действиям, но сам я это не всегда замечаю.				
7. Накануне контрольных или экзаменов у меня обычно появлялось чувство, что не хватило 1-2 дней для подготовки.				
8. Чтобы чувствовать себя уверенно, необходимо знать, что ждет тебя завтра.				
9. Мне трудно себя заставить что-либо переделывать, даже если качество сделанного меня не устраивает.				
10. Не всегда замечаю свои ошибки, чаще это делают окружающие меня люди.				
11. Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств.				
12. Мне трудно отказаться от принятого решения даже под влиянием близких мне людей.				
13. Я не отношу себя к людям, жизненным принципом которых является «Семь раз отмерь, один раз отрежь».				

14. Не выношу, когда меня опекают и за меня что-то решают.				
15. Не люблю много раздумывать о своем будущем.				
16. В новой одежде часто ощущаю себя неловко.				
17. Всегда заранее планирую свои расходы, не люблю делать незапланированных покупок.				
18. Избегаю риска, плохо справляюсь с неожиданными ситуациями.				
19. Мое отношение к будущему часто меняется: то строю радужные планы, то будущее кажется мне мрачным.				
20. Всегда стараюсь продумать способы достижения цели, прежде чем начну действовать.				
21. Предпочитаю сохранять независимость даже от близких мне людей.				

22. Мои планы на будущее обычно реалистичны, и я не люблю их менять.				
23. В первые дни отпуска (каникул) при смене образа жизни всегда появляется чувство дискомфорта.				
24. При большом объеме работы неминусом страдает качество результатов.				
25. Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни.				

Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
26. Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи.				
27. Бывает, что настаиваю на своем, даже когда не уверен в своей правоте.				
28. Люблю придерживаться заранее намеченного на день плана.				

29. Прежде чем выяснять отношения, стараюсь представить себе различные способы преодоления конфликта.				
30. В случае неудачи всегда ищу, что же было сделано неправильно.				
31. Не люблю посвящать кого-либо в свои планы, редко следую чужим советам.				
32. Считаю разумным принцип: сначала надо ввязаться в бой, а затем искать средства для победы.				
33. Люблю помечтать о будущем, но это скорее фантазии, чем реальность.				
34. Стараюсь всегда учитывать мнение товарищей о себе и своей работе.				
35. Если я занят чем-то важным для себя, то могу работать в любой обстановке.				

36. В ожидании важных событий стремлюсь заранее представить последовательность своих действий при том или ином развитии ситуации.					42. Не умею и не люблю заранее планировать свой бюджет.				
37. Прежде чем взяться за дело, мне необходимо собрать подробную информацию об условиях его выполнения и сопутствующих обстоятельствах.					43. Если в работе не удалось добиться устраивающего меня качества, стремлюсь переделать, даже если				
38. Редко отступаю от начатого дела.					Утверждения	Верно	Пожалуй, верно	Пожалуй, неверно	Неверно
39. Часто допускаю небрежное отношение к своим обязательствам в случае усталости и плохого самочувствия.					окужающим это не важно.				
40. Если я считаю, что прав, то меня мало волнует мнение окружающих о моих действиях.					44. После разрешения конфликтной ситуации часто мысленно к ней возвращаюсь, перепроверяю предпринятые действия и результаты.				
41. Про меня говорят, что я «разбрасываюсь», не умею отделить главное от второстепенного.					45. Непринужденно чувствую себя в незнакомой компании, новые люди мне обычно интересны.				
					46. Обычно резко реагирую на возражения, стараюсь думать и делать все по-своему.				

Результаты корреляционного анализа.

Корреляции													
			шкалаВ	шкалаН	шкалаС	Стрессоустойчи вость	Пл	М	Пр	ОР	Г	С	ОУ
Ро Спирмена	шкалаВ	Коэффициент корреляции	1,000	,943**	,817**	-,526**	,308*	,140	,324*	,037	,270*	,000	,325*
		Знач. (двухсторонняя)		,000	,000	,000	,021	,303	,015	,785	,044	,999	,015
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	шкалаН	Коэффициент корреляции	,943**	1,000	,656**	-,503**	,325*	,158	,371**	,064	,320*	,097	,376**
		Знач. (двухсторонняя)	,000		,000	,000	,015	,246	,005	,638	,016	,478	,004
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	шкалаС	Коэффициент корреляции	,817**	,656**	1,000	-,400**	,223	,005	,191	-,038	,047	-,027	,150
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000		,002	,099	,969	,159	,784	,730	,842	,270
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Стрессоустойчивост ь	Коэффициент корреляции	-,526**	-,503**	-,400**	1,000	-,142	-,125	-,012	-,044	-,347**	,020	-,183
		Знач. (двухсторонняя)	,000	,000	,002		,296	,360	,928	,745	,009	,887	,177
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Пл	Коэффициент корреляции	,308*	,325*	,223	-,142	1,000	,113	,262	,120	,069	,015	,472**
		Знач. (двухсторонняя)	,021	,015	,099	,296		,406	,051	,377	,611	,913	,000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	М	Коэффициент корреляции	,140	,158	,005	-,125	,113	1,000	,272*	,296*	,466**	-,074	,614**
		Знач. (двухсторонняя)	,303	,246	,969	,360	,406		,043	,027	,000	,590	,000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Пр	Коэффициент корреляции	,324*	,371**	,191	-,012	,262	,272*	1,000	,362**	,518**	,110	,715**
		Знач. (двухсторонняя)	,015	,005	,159	,928	,051	,043		,006	,000	,420	,000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	ОР	Коэффициент корреляции	,037	,064	-,038	-,044	,120	,296*	,362**	1,000	,332*	,258	,635**
		Знач. (двухсторонняя)	,785	,638	,784	,745	,377	,027	,006		,013	,055	,000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Г	Коэффициент корреляции	,270*	,320*	,047	-,347**	,069	,466**	,518**	,332*	1,000	,130	,673**
		Знач. (двухсторонняя)	,044	,016	,730	,009	,611	,000	,000	,013		,340	,000
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	С	Коэффициент корреляции	,000	,097	-,027	,020	,015	-,074	,110	,258	,130	1,000	,325*
		Знач. (двухсторонняя)	,999	,478	,842	,887	,913	,590	,420	,055	,340		,014
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	ОУ	Коэффициент корреляции	,325*	,376**	,150	-,183	,472**	,614**	,715**	,635**	,673**	,325*	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,015	,004	,270	,177	,000	,000	,000	,000	,000	,014	
		N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

**-. Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

